

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
205	<b>Каша пшеничная жидкая молочная</b> <small>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</small>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар, какао-порошок</small>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
15/15/5	<b>Бутерброд с сыром</b> <small>хлеб, сыр в ассортименте 1</small>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
40	<b>Яйца вареные</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-1 746, Бел-56, Жир-58, Угл-247
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп овощной</b> <small>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</small>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5
200	<b>Рагу из овощей</b> <small>картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль</small>	кКал-203, Бел-3, Жир-12, Угл-20
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (Вариант II)</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		кКал-323, Бел-5, Жир-17, Угл-41
<b>Итого за день</b>		кКал-2 069, Бел-61, Жир-75, Угл-288

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.

